

网上有10万点击率的新式眼球操有用吗，3位眼科专家证实

能护眼，能消除近视？这不靠谱

◎医馆君 万能的医馆君，想问问关于眼睛的那些事儿，我是高度近视，看到一篇报道说眼球操能提高视力，有这么回事吗？报道链接给你看看，是真是假？

打开网友发来的链接，标题很诱人：高度近视也不用戴眼镜了。看到这样的标题，谁都想打开看看吧；果然阅读量惊人，有超过10万的人看到了这个方法。屏幕时代，谁没个眼干眼涩，视力下降的，这个问题有那么多人关心也是意料之中。



眼球操能护眼，错！
老人血管脆，
别瞎转动

这篇文章的作者，自称是中医，向大家介绍一种根治近视的方法，声称只要坚持3年，800度近视也能根治。

再看他介绍的方法，其实也没什么玄机，简单说就是转眼球，左转25次，右转25次，后颈部发胀说明就锻炼到位。他自称锻炼了20多年，视力从0.3恢复到1.5。用类似的方法，他还称能远离老花眼。

前天晚上，收到网友点名之后，医馆君就先在微信上做了个小调查，400多位网友，近一半人说愿意试试看，他们觉得即使没有效果，应该也不会有坏处吧。

“转眼球啊，我这里都有病人转出血了。”昨天下午，医馆君去找眼科医生求证，浙江省中医院眼科的张珏医生马上想起来近期来急诊的两位老年病人，因为结膜出血来就医。当时详细询问了病情，没有喝酒也没外伤，但都说在做眼球操，所以她怀疑出血跟这个操有关。

“眼睛出血了，本身就要减少运动，所以我马上让他们俩停了眼球操。”张珏说，本身老年人血管就比较脆，别说瞎转动了，做热敷也不合适。所以，暂且不说这个眼球操管不管用，“反正没坏处，先试着再说”这个想法得赶紧从你脑子里清理出去。

未来十年或配备给英国所有警局 测谎衣将取代测谎仪？

欧洲研究者最近推出一种测谎衣，可以大大降低犯罪嫌疑人面对传统测谎仪时产生的恐慌心理，从而提升准确率。看好测谎衣的专家认为，它可能会在未来十年配备给英国所有警局，并将使用了一个多世纪的传统测谎仪彻底变成历史陈列品。

●测谎仪缺陷多

测谎仪又叫多参量心理测试仪。传统测谎仪通过传感器，记录被测试人多项生理反应，进而分析被测试人的心理状况，从而判断其是否说谎。

一般来说，测谎仪从三个方面测定一个人的生理变化，即脉搏、呼吸和皮肤电阻，其中皮电

最敏感，是测谎的主要依据。

不过，传统测谎仪并不是非常准确，而且，嫌疑人通常把它认作一种审讯工具，对它有畏惧感，致使嫌疑人心理发生较大变化，直接影响测谎结果。

在全世界范围内，美国是使用测谎仪破案最频繁的国家。而在欧洲大多数国家，因为准确性问题，测谎仪已经基本上被束之高阁。

●配置了17个传感器

正是缘于传统测谎仪的这些缺陷，来自英国剑桥大学、兰卡斯特大学、荷兰乌得勒支大学的研究者们研制出一种覆盖全身的测谎衣，在大大降低测谎者



对消除近视有帮助，错！

还不如多打乒乓球羽毛球

那么，这个方法对老年人护眼不合适，那么对青少年有帮助吗？对高度近视是一种根治办法吗？

医馆君咨询浙江省中医院眼科的陈国孝、张珏和省眼科医院的侯立杰3位医生，他们的第一反应都是“这跟近视有啥关系？”

陈医生画了个草图，给医馆君解释起近视的原理：眼球上的结构可以分层，从角膜，穿过晶状体、玻璃体，到最后的视网膜这一条中轴线，叫“眼轴”；晶状体被一条条睫状肌拉起来的，从正面看好像车轱辘一样；

看近时，睫状肌会收缩，晶状体就会凸出来；看远时，睫状肌放松，晶状体就会显得扁一点。

“如果一直看近，睫状肌始终处于收缩的状态，就会痉挛，想要看远的时候松不下来，晶状体一直凸着，这就是假性近视。”陈医生说，关键是要想办法让睫状肌放松下来，他推荐的是乒乓球、羽毛球等运动，眼睛跟着球看近、看远，正好锻炼睫状肌。转动眼球，主要锻炼到的是眼球周围肌肉，跟睫状肌也搭不上边儿；而真性近视，差得就更远了。

“正常人的眼轴是24mm，

眼轴拉长1mm，近视度数就加深300度。”侯医生说，眼轴拉长了想再缩回去，目前有一种手术可以实现，不过这个手术成功率不高，因此也没普及。

所以高度近视的人转转眼球就想根治，更加不可能了；而且医生也不建议高度近视的人随便动，剧烈运动可能导致视网膜剥离。不过，高度近视患者可以期待的是，温州医科大学的眼科研究人员已经发现了导致高度近视的部分基因，以后有可能用药物来治疗高度近视，而不是现在仅有的激光祛除近视一种方法。

智能手机用眼距离

和看书一样：一拳一尺一寸

医学还有很多未知领域，真相也许未必只有一个，关于近视，也有很多研究正在进行，这几位眼科医生愿意与大家分享有明确证据的、靠谱的健康知识。

前阵子杭州一所学校的新版眼保健操，眼珠跟着手指动来动去，他们觉得这个操或许对缓解视疲劳有帮助，但对假性近视，医生建议两点：用眼卫生和远眺。

如果孩子必须到了配眼镜的阶段，陈医生的建议是，带孩子去做个散瞳验光，第一副眼镜一定要配准。配眼镜，度数偏高是绝对禁忌。

张珏医生给自己设计了一种简单方法，坐座位上就能做：手掌移到眼前，前后移动，训练

自己看近看远，让睫状肌得到锻炼。大家也可以就地取材：比如盯鼻尖5秒，再望望远方，同样也是远近交替。

如果有条件，可以试试侯医生介绍的hartt表，他说这是临床上用来训练睫状肌的专门方法。具体做法是准备字体一大一小的两张字母表，把大字母挂在远处的墙上，小字母放在鼻子前10厘米外，交替读字母。

还有最后一点建议，最容易做到，却是较难坚持的，即一拳一尺一寸：看书写字时胸口离书桌一拳。眼睛要离课本一尺(33厘米)；握笔手指离笔尖约一寸(3.33厘米)。

陈医生还是浙江中医药大学的教授，过去十几年，只要有

监考，他都会观察学生们姿势。上学期，“中医眼科”考场上，他把几种典型错误姿势都拍下来了，歪头的、整个头趴在桌子上都有，姿势正确的学生不到1/4。

“书拿的越近，晶状体就凸得越厉害，因为这样才能达到一定的屈光度，让你看见。”大家可以脑补一下这悲催的睫状肌：每天你低头看手机的时候，它们就像伏尔加河上的纤夫一样，拼命地收缩。

陈医生说，现在不看书，看手机、看iPad，也要距离眼睛33厘米(一尺)，但门诊带孩子来看近视的家长，照样把手机给孩子玩，哪里会提醒孩子拿远点，少玩点。

■大开眼界

狗狗装义肢 变身“机器狗”



据媒体2日报道，美国科罗拉多州洛夫兰一头罗威纳犬Brutus因脚掌严重冻伤，其主人不得不将其四个脚掌都截除，随后为它套上机械脚掌。义肢的不适感让Brutus走起路来总是抬高脚，看起来特别机械，就像“机器狗”一样。

义肢装上刚几个月，但Brutus已经可以用这些满是小挂钩的腿做一些正常狗狗能做的事，不过还是不太熟练。

女子吃牡蛎 吃出50颗珍珠



据媒体4日报道，美国田纳西州女子艾略特在餐厅吃牡蛎时，竟从一个牡蛎里吃出50颗珍珠。

艾略特在餐厅吃午餐时点了牡蛎，吃的时候发现有东西硌到牙齿，后来发现嘴里的东西竟然是珍珠。

餐厅的经理对此感到震惊，“因为这个牡蛎是艾略特点的餐，这些珍珠当然归她所有，这就像中彩票一样。”

澳洲西部现 1米长巨型金鱼



据外媒3日报道，在澳大利亚西部，近年来越来越多的人把饲养的金鱼和锦鲤等观赏鱼拿到河流放生，导致这些鱼类的体型迅速增长，部分长达1米，给当地生态环境带来破坏性影响。而原本在河中生长的侏儒鲈等本土鱼类身长只有10厘米。

这些巨型金鱼不但跟河中的本地鱼类争夺食物，甚至会吃掉它们，会带来新的寄生虫和疾病。

(本报综合)

心理负担的同时，增加传感器采集的数据种类，进而实现更加全面的数据分析。

按英国《每日电讯报》4日的说法，这种测谎衣配置了17个传感器，不仅可记录传统的数据种类，如呼吸速率、脉搏、血压、输出量、汗液分泌等，而且可以每秒120次的速率采集测谎者23个关节的运动三维数据。

之所以采集关节运动数据，是因为研究者发现，人在说谎时，情绪躁动通常会触发一些细微肢体活动。

●测谎衣准确度高
在测谎衣的测试环节，180

名被测试者被平均分成两组，一组被告知要说真话，一组被告知要说谎，而后由测谎衣来辨真伪。结果显示，测谎衣的准确率达到70%，在一些类别测试中的准确度达到80%。研究者说，依据过去数十年传统测谎仪的测试数据，传统测谎仪的平均准确率只有60%。

现阶段，测谎衣造价高达3万英镑(约合4.6万美元)。研究者说，他们正在考虑成本压缩方案，可能会引入如XBOX等电子游戏的体感技术开发新一代传感设备。这款测谎衣5日在夏威夷召开的国际系统科学大会上正式亮相。